

Programa de ejercicio físico en pacientes en hemodiálisis: mejorando el cuidado del paciente renal

Lidia Moreno Enríquez, Anna Junqué Jiménez, Vicent Esteve Simó, Marisa Lavado Santpere, Manel Ramírez de Arellano

Hospital de Terrassa. Consorci Sanitari Terrassa. Barcelona

Introducción:

Los pacientes en hemodiálisis (HD) presentan una disminución importante de la condición física y la capacidad funcional. Resulta de gran interés la prevención de la dependencia en éstos pacientes, a fin de evitar un deterioro en su calidad de vida. Existe gran evidencia acerca de la seguridad y eficacia de los programas de ejercicio físico en los pacientes, en HD; sin embargo éstos no están completamente instaurados en la práctica clínica habitual.

Objetivos:

Analizar el efecto de un programa de ejercicio físico completo intradiálisis sobre la fuerza muscular y la capacidad funcional en nuestros pacientes en HD.

Material y métodos:

Estudio prospectivo unicéntrico de 6 meses de duración. Los pacientes de HD fueron asignados al grupo ejercicio (ET) o control (C). El grupo ET incluía un programa completo de ejercicio físico usando pelotas, pesas y bandas elásticas en las primeras dos horas de HD. El grupo C recibía el cuidado habitual en HD. Todos los sujetos fueron evaluados al inicio y al final del estudio mediante los siguientes datos: 1.-Parámetros bioquímicos. 2.-Datos antropométricos: Tono muscular bíceps y cuádriceps. Fuerza extensión máxima quadriceps (FEMQ) y "hand-grip (HG) brazo dominante. 3.-Tests Capacidad funcional: "Sit to stand to sit" (STS10) y "six-minutes walking test" (6MWT).

Resultados:

63 pacientes HD. 23 excluidos (21% elevada comorbilidad). 40 pacientes incluidos: 55% hombres. Edad media 68.4 años y 61.6 meses en HD. Principales etiologías ESRD: NAE (28%) y DM (23%). 16 pacientes fueron asignados al grupo (ET) y 24 al grupo (C). No existían diferencias significativas entre grupos al inicio del estudio. No observamos cambios relevantes en los datos bioquímicos y antropométricos a la finalización del mismo. En relación al test funcional de la marcha (6MWT); mejoró significativamente en el grupo ET (20%, 293.1 vs 368 m, $p < 0.001$) y empeoró en el grupo C (10%, 350 vs 315 m, $p < 0.004$). Al final del estudio, el grupo ET presentó de forma global una mejoría en el resto de las pruebas realizadas (FEMQ 15.6±10.7 vs 17.7±12.5 kg, HG 22.1±13.2 vs 24.1±15.8 kg, STS10 32.1±18.5 vs 28.7±20.6 sec), mientras el grupo C mostró un importante deterioro (FEMQ 20.9±9.3 vs 16.2±8.4 kg, HG 25.1±10.3 vs 24.1±11.1 kg, STS10 31.5±17.9 vs 36.4±19.8 sec), aunque no se alcanzó la significación estadística.

Conclusiones:

1. El programa de ejercicio físico completo intradiálisis mejoró la fuerza muscular y la capacidad funcional de nuestros pacientes en HD.
2. Éstos resultados refuerzan los beneficios descritos del ejercicio físico en los pacientes en HD.
- 3.- Los nefrólogos deberíamos considerar la realización de ejercicio físico intradiálisis como una parte más del cuidado integral del paciente renal en HD.